

お手軽減塩レシピ

【イカとスナップエンドウのカレー風味炒め】

シャキシャキとした食感のスナップエンドウと、歯ごたえのあるイカを使ったレシピです。
カレー粉とバターの風味を生かし、**少ない塩味で美味しく食べられる**ようにしました。

材料(2人分)



イカ	1杯(約300g)
スナップエンドウ	120g
カレー粉	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
バター(塩分不使用)	10g
サラダ油	大さじ1
黒こしょう	少々

作り方【1人分の食塩相当量:0.9g】

- ① イカの内臓を除き、食べやすい大きさに切る。
- ② スナップエンドウの筋をとる。
- ③ フライパンにサラダ油を引く。
火にかけてバターを溶かし、①と②を炒める。
- ④ 火が通ったら、カレー粉を加えて炒める。
- ⑤ しょうゆを加えてひと混ぜし、
黒こしょうで味をととのえて出来上がり。

できあがり！

